



Unidad de Seguridad
y Salud en el Trabajo



Pausas activas* en el trabajo



*Si eres trabajadora gestante o trabajador con discapacidad consulte con su médico antes

PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO



OJOS



Mueva los ojos en diagonal es decir borde superior derecho con borde inferior izquierdo, y viceversa. Repítalo 10 veces en cada lado.



Cierre sus ojos moviendolos de manera circular lentamente, al mismo tiempo que sincroniza su respiración. Realice movimientos circulares 5 veces en cada dirección.



Mire la punta de su dedo mientras lo mueve en diferentes direcciones. Acérquelo, aléjelo, siempre mirando fijamente la punta del dedo. Realice varias veces.



Cierre sus ojos lo más fuerte que pueda, mantenga unos 5 segundos, repita 5 veces.



Mueva sus ojos hacia los lados, a la derecha luego a la izquierda, realice ese movimiento 5 veces y descanse. Repita 3 veces.



Con la yema de sus dedos realice presion en las sienes, manteniendo sus ojos cerrados. Mantenga entre 5 a 7 segundos. Repita a consideración.

PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO

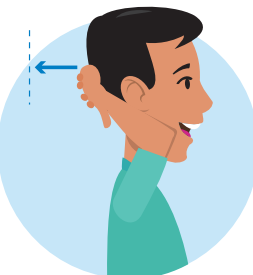


CUELLO



Coloque una mano al lado de su cabeza y aplique una fuerza moderada, trate de vencer la fuerza aplicando resistencia con su cuello. Mantenga 10 segundos, repita 4 veces.

Repítalo en cada lado.



Coloque sus manos en la frente y ejerza una fuerza hacia atrás, al mismo tiempo con su cabeza mantenga resistencia. Realice durante 10 segundos y cambie colocando sus manos en la nuca ejerciendo una fuerza. Realice 3 veces hacia adelante y 3 veces hacia atrás, mantenga la resistencia entre 5 a 7 segundos.



Lleve su cabeza hacia un lado mientras con la mano tira del brazo por detrás de la espalda. Mantenga esta posición durante 10 segundos, luego repita con su otro brazo.

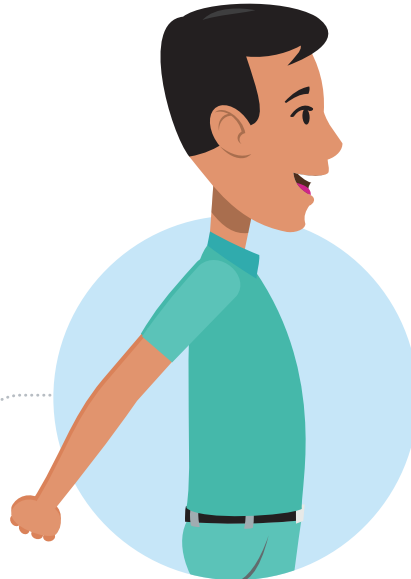
Luego repita llevando su cabeza al otro lado y con su otro brazo.



HOMBROS



Intente tocar sus dedos por detrás de su espalda. Mantenga esta posición 20 segundos y luego intercambie la posición.



Lleve los hombros hacia atrás durante 15 segundos y luego suelte.



MANOS Y CODOS



Tire suavemente cada uno de los dedos de la mano hacia atrás ayudándose con su otra mano. Mantenga este estiramiento con cada dedo durante unos 10 segundos aproximadamente. Hágalo con su otra mano otros 10 segundos.



De pie o sentado, con la mano abierta intente separa los dedos (en forma de abanico).



MANOS Y CODOS



Estire los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, realizando presión con la palma, sobre los dedos.

Luego repita con su otra palma.

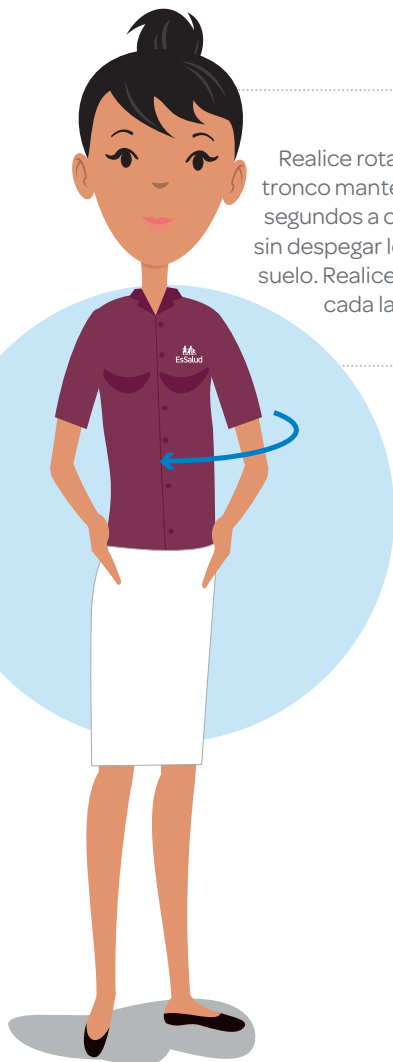


Toque el índice con el pulgar, luego el dedo medio, el anular y el meñique. Acerque doblando todos los dedos, manteniendo fijo el pulgar. Repita 10 veces en cada mano.

PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO



ESPALDA



Realice rotación de tronco manteniendo 5 segundos a cada lado, sin despegar los pies del suelo. Realice 5 veces a cada lado.



Toque sus codos por encima de la cabeza, y lleve su tronco hacia un lado, sin despegar los pies del piso. Mantenga 10 segundos y luego cambie de dirección. Repita 3 veces cada lado.



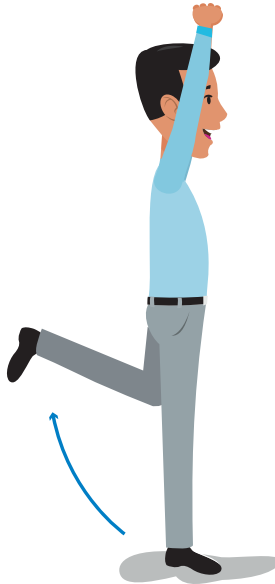
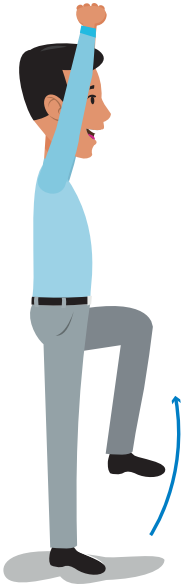
Con espalda recta, mueva sus brazos por encima de su cabeza de manera lateral, hágalo 10 veces repita 3 veces.



Coloque las manos en la nuca y lleve los codos hacia atrás.



CADERA Y MIEMBROS INFERIORES

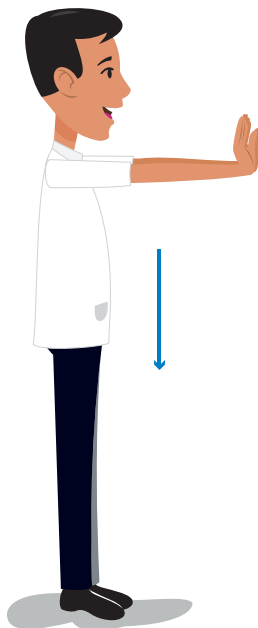


Movilice una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, como lo muestra la imagen, repítalo 5 veces, haga lo mismo con la otra pierna.





CADERA Y MIEMBROS INFERIORES



Realice sentadillas, de manera que su rodilla no sobrepase la punta de los pies. Realice 10 series de 3 repeticiones.



Agáchese, y gire el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando su rodilla. Realice 5 movimientos alternadamente.



EsSalud

Jr. Domingo Cueto N° 120, Jesús María - Perú

Teléfono: 265 - 6000 / 265 - 7000

www.gob.pe/essalud

